vies de famille

Le magazine des **Caf**

FÉVRIER 2014



ENCART DÉPARTEMENTAL
TOUTES LES INFOS DE VOTRE CAF EN PAGES CENTRALES

VOS PRESTATIONS
Grossesse
Les démarches à entreprendre

VIE QUOTIDIENNE
Citoyenneté
À quoi sert un maire ?

ENFANTS/PARENTS
Les réponses **à vos questions**

DOSSIER
Réussir à concilier toutes ses vies !
Nos conseils pour harmoniser le quotidien

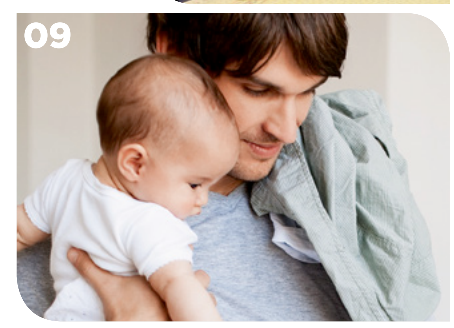
Plus riche et pratique, découvrez notre nouveau site Internet
www.viesdefamille.fr

SOMMAIRE

viesdefamille Le magazine des Caf








RETROUVEZ VOTRE ENCART DÉPARTEMENTAL ENTRE LES PAGES 8 ET 9

ÉDITO

Consacrer du temps à ses enfants, s'occuper de soi, de son conjoint, entretenir l'amitié et le lien social, bien tenir sa maison tout en assurant au travail: le marathon du quotidien peut paraître difficile à accomplir. Notre dossier (page 9) «Réussir à concilier toutes ses vies» doit vous aider, grâce aux six leçons concrètes, à mieux organiser votre temps. Pour relever ce défi, votre Caf se tient à vos côtés, en proposant de nombreuses solutions pour la garde des plus petits. Nous profitons d'ailleurs de cette nouvelle année pour faire le point sur les démarches à entreprendre avant la naissance d'un enfant (page 4). Vous découvrirez (page 7) les vertus du dîner en commun autour de la table familiale. Cette année encore, la Caf et tous ses agents se mobilisent pour vous faciliter la vie. Bonne lecture.

Le comité de rédaction

VOS QUESTIONS/NOS RÉPONSES

VOUS AVEZ DES QUESTIONS À PROPOS DE VOS PRESTATIONS CAF, viesdefamille VOUS RÉPOND

« Ma voisine a trois enfants et perçoit le complément familial. J'ai trois enfants (2, 4 et 6 ans). Pourquoi la Caf ne me verse-t-elle pas cette allocation?»

Vies de famille: Le complément familial ne peut être attribué qu'aux familles dont tous les enfants sont âgés d'au moins 3 ans. Or, votre dernier enfant n'a que 2 ans. Mais ce n'est pas la seule condition. En métropole, vous devez avoir au moins 3 enfants âgés de moins de 21 ans à votre charge. Dans les Dom, vous devez avoir au moins un enfant âgé de 3 ou 4 ans. Vos ressources ne doivent pas dépasser un certain montant. Par exemple, en métropole, avec trois enfants, pour bénéficier en 2013 du complément familial, les ressources de 2011 ne devaient pas dépasser 44772 € pour un couple avec deux revenus et 36599 € lorsqu'un seul parent travaille. Si vous remplissez toutes les conditions, lorsque votre dernier enfant atteindra ses 3 ans, votre Caf vous versera automatiquement le complément familial sans que vous ayez à effectuer de démarche particulière. Jusqu'aux 3 ans de votre plus jeune enfant, l'allocation de base de la prestation d'accueil du jeune enfant peut vous être accordée, sous condition de ressources également.

« J'ai 77 ans. Je vais emménager le mois prochain dans un foyer-logement. Quand vais-je pouvoir recevoir mon allocation?»

Vies de famille: Le droit à l'allocation de logement est ouvert le mois suivant celui de l'entrée dans le logement. Si vous emménagez dans votre appartement du foyer-logement le 1er avril et que toutes les conditions sont remplies, votre droit à l'allocation logement débutera à compter du 1er mai et la prestation vous sera versée au début du mois de juin. Pour ne pas perdre de droits, faites votre demande dès que vous aurez emménagé.

« La Caf accorde-t-elle un prêt pour réaliser des travaux à mon domicile?

Vies de famille: Ce prêt, octroyé par votre Caf, sert exclusivement à financer les travaux de rénovation, d'agrandissement ou d'amélioration de sa résidence principale (sauf travaux d'entretien comme papiers peints, peintures…). Il s'adresse aussi bien aux propriétaires qu'aux locataires de leur logement. Pour pouvoir en bénéficier, il faut résider en France et percevoir au moins une prestation familiale de la Caf. En revanche, si vous ne bénéficiez que de l'Als, l'Apl ou du Rsa, vous ne pouvez pas y prétendre. Il n'y a pas de conditions de ressources mais, les prêts étant limités, elles peuvent être prises en compte pour établir un ordre de priorité entre les demandeurs. Il convient de remplir le formulaire cerfa n°11382/02 accompagné des pièces justificatives (devis, factures de travaux). Ce formulaire est à renvoyer à la Caf. Le prêt peut atteindre 80% du montant de dépenses effectuées sans pouvoir excéder la somme de 1067,14 €. Le prêt est versé pour moitié à la signature du contrat sur présentation d'un devis, l'autre moitié dans le mois de production des factures justifiant l'exécution des travaux. Le prêt est remboursable à partir du 6e mois suivant l'obtention du prêt, et sur une période de 3 ans maximum. Chaque mensualité de remboursement est majorée de 1% de son montant au titre des intérêts d'emprunt. Enfin, il est possible de rembourser tout ou partie du prêt avant la fin des échéances.



Photos de couverture: © AFRICA STUDIO–KURHAN–MIMAGEPHOTOS–DRUBIG PHOTO–MONKEY BUSINESS–KIRIA KEDRINSKI/FOTOLIA.
VIES DE FAMILLE, LE MAGAZINE DES CAF Prix au numéro: 0,30€. **N° ISSN:** en cours. **Commission paritaire:** 0917 M 08379. **Dépôt légal:** février 2014. **Édité par:** Caf de Meurthe-et-Moselle/service commun *Vies de famille*. 21, rue de Saint-Lambert, 54046 Nancy Cedex. **Directeur de la publication du magazine national:** Daniel Lenoir, Directeur général de la Cnaf. **Directeur de la publication de l'encart départemental:** Directeur de la Caf. **Service commun des Caf pour la gestion du magazine:** Caf de Meurthe-et-Moselle. **Collaborateur au numéro:** Département communication de la Cnaf.
CONCEPTION ET RÉALISATION: Prisma Creative Media. 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex. Service lecteurs: 01 73 05 67 50. **Directrice exécutive:** Géraldine Pangrazzi. **Directeur éditorial:** Marc Dolisi. **Directeur conception et réalisation:** Vincent Le Bee. **Responsable éditorial:** Christophe Gautier. **Coordination:** Clotilde Delaunay. **Direction artistique:** Judith Major. **Chef de studio:** Gilles Chansigaud. **Concepteurs réalisateurs:** Élisabeth Bommelaer, Marie Daneluzzi (responsables), Fella Saïdi-Tournoux. **Service photo:** Nathalie François (chef de service), Frédérique Lajoix (adjointe), Emmanuelle Beaucaillou, Émilie Cardona, Alix de France, Marina Mussche. **Ont collaboré à ce numéro:** Anne Gatecel, Anne Gauthier, Isabelle Gravillon, Emma Laroche, Aurélie de la Pontais. **Fabrication:** Prisma Creative Media.
RÉGIE PUBLICITAIRE: Mistral Média (01 40 02 99 00). **Directeur commercial**: Luc Lehéricy. **Directeur de publicité:** David Bichot. **IMPRIMEUR:** Maury Imprimeur, Z.I. route d'Étampes, 45331 Malesherbes Cedex.
Aucune information de ce magazine ne peut être reproduite sans l'accord de l'éditeur. Chaque édition contient un encart d'informations départementales entre les p. 08 et 09. Sur certains départements uniquement: encart publicitaire 2 p. HD Assurance jeté sur la 4e de couverture, encart publicitaire 2 p. Aria jeté sur la 4e de couverture, encart publicitaire 2 p. Atout Santé jeté sur la 4e de couverture, encart publicitaire 2 p. Culture et Formation jeté sur la 4e de couverture, encart publicitaire 2 p. EFC jeté sur la 4e de couverture, cavalier 4 p. Conseil régional du Midi-Pyrénées.
À L'ATTENTION DES LECTEURS Vies de famille *est un magazine d'information dont l'objectif est de vous sensibiliser sur vos droits. L'équipe de rédaction met tout en œuvre pour assurer la fiabilité de ces informations. Néanmoins, la réglementation étant complexe, il est souvent difficile de l'expliquer dans ses moindres détails. C'est pourquoi seuls les services de votre caisse d'Allocations familiales sont en mesure de confirmer si vous remplissez toutes les conditions pour bénéficier de telle ou telle prestation. Seule la notification officielle de votre Caf a une valeur juridique.*



Spécialiste des actifs naturels depuis plus de 40 ans.





HARPAGOPHYTUM BIO
La célèbre «griffe du diable» pour le confort des articulations.
Réf. 59 272.
Pour 30 jours 60 comprimés
13,90€ 5€

MAGNÉSIUM-B6
Retrouvez un bon équilibre nerveux et musculaire. Idéal en cas de surmenage.
Réf. 59 595.
Pour 40 jours. 2 tubes de 20 comprimés à croquer
14,00€ 5€
prix unitaire catalogue 7,00€



GELÉE ROYALE ACÉROLA BIO
Énergie et réduction de la fatigue ! L'acérola contient de la vitamine C 100% d'origine naturelle.
Réf. 03 145.
Pour 15 jours 30 gélules
16,50€ 5€

LEVURE DE BIÈRE
Pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.
Réf. 13 601.
Pour 50 jours 2 boîtes de 50 gélules
15,80€ 6€
prix unitaire catalogue 7,90€

VOTRE CADEAU
CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE à la Gelée Royale
Lisse, nourrit et protège
Tous types de peaux
OFFERT
Tube de 40 ml.
(Valeur 16,90€)

LEVURE DE RIZ ROUGE
Efficacité reconnue sur le maintien d'un cholestérol normal. Dosage garanti.
Réf. 13 295.
Pour 30 jours 30 gélules
14,50€ 5€50



VALÉRIANE-AUBÉPINE PASSIFLORE BIO
Pour faciliter l'endormissement et retrouver des nuits calmes et réparatrices.
Réf. 59 260.
Pour 30 jours 60 comprimés
14,30€ 6€



GINSENG TONIQUE BIO
Améliore la concentration et la coordination. Complément idéal de la gelée royale.
Réf. 14 118.
Pour 30 jours 60 comprimés
14,00€ 5€



CONCENTRÉ TONUS BIO
Pour renforcer l'organisme et stimuler la vitalité! Gelée Royale, Ginseng, Guarana, Gingembre.
Réf. 03 133.
Pour 20 jours Flacon de 200 ml
13,90€ 5€

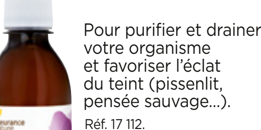
MINCIFINE CAPTURE GRAISSES BIO
À base de Nopal, capable d'absorber graisses et sucres pour soutenir l'amincissement.
Réf. 59 263
28 comprimés
13,90€ 5€50



CONCENTRÉ MINCIFINE BIO
4 actions : ventre plat, contrôle du poids, draineur, détox (maté, guarana, fenouil, cassis, bouleau…).
Réf. 17 123.
Pour 10 jours Flacon de 200 ml
13,90€ 6€



MINCIFINE JOUR ET NUIT
Action minceur 24h/24 basée sur la chronobiologie, contrôle du poids grâce au thé vert.
Réf. 13 277.
Pour 15 jours 30 gélules
12,90€ 5€



CONCENTRÉ DÉTOX BIO
Pour purifier et drainer votre organisme et favoriser l'éclat du teint (pissenlit, pensée sauvage…).
Réf. 17 112.
Pour 10 jours Flacon de 200 ml
13,90€ 5€



LIVRAISON 0€
~~5€~~
dès 20€ d'achat

CATALOGUE OFFERT

BB CRÈME ANTI-ÂGE
5 actions beauté en 1 seul geste! Pour nourrir, unifier, matifier le teint, lisser les rides et masquer les imperfections. Teinte médium beige doré.
Réf. 21 157.
Tube de 40 ml
14,90€ 6€50

HUILE D'ARGAN BIO
Trésor de beauté revitalisant pour le visage, le corps et les cheveux.
Réf. 24 154.
Flacon de 50 ml
16,90€ 7€50



CRÈME NUTRITION INTENSE
Un soin nourrissant pour réconforter les peaux sèches et fragilisées.
Réf. 21 145.
Pot de 50 ml
15,90€ 6€

SPRAY ASSAINISSANT MAISON
Aux 31 huiles essentielles bio pour purifier l'air de votre intérieur ! Idéal pour l'hiver!
Réf. 52 120.
Flacon spray de 100 ml
11,90€ 6€50

VOS GARANTIES
- Société française basée à Fleurance au cœur du Gers
- Une expertise reconnue depuis plus de 40 ans
- Produits sûrs, efficaces et respectueux de l'environnement
- Livraison en Colissimo
- Garantie satisfait ou remboursé
- 10 conseillères à votre écoute

OFFRE DÉCOUVERTE* SANS ENGAGEMENT

CODE AVANTAGE 8545

NOM DU PRODUIT	RÉF.	QTÉ	PRIX	TOTAL
Harpagophytum BIO	59 272		5€	
Magnésium-B6 (x2)	59 595		5€	
Gelée Royale-Acérola BIO	03 145		5€	
Levure de bière (x2)	13 601		6€	
Levure de riz rouge	13 295		5€50	
Valériane-Aubépine-Passiflore BIO	59 260		6€	
Ginseng Tonique BIO	14 118		5€	
Concentré Tonus BIO	03 133		5€	
Mincifine capture graisses BIO	59 263		5€50	
Concentré Mincifine BIO	17 123		6€	
Mincifine Jour et Nuit	13 277		5€	
Concentré détox BIO	17 112		5€	
BB crème anti-âge	21 157		6€50	
Huile d'Argan BIO	24 154		7€50	
Crème nutrition intense	21 145		6€	
Spray assainissant	52 120		6€50	
Je reçois ma CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE COSMÉTIQUE BIO				OFFERT
Envoi en Colissimo GRATUIT dès 20€ de commande	Ma commande atteint 20€, j'économise 5€ de participation aux frais de mise à disposition.			GRATUIT
	Ma commande est inférieure à 20€, j'ajoute 5€ de participation aux frais de mise à disposition.			
	TOTAL À RÉGLER			

☐Mme ☐Mlle ☐M. (Écrivez en majuscule SVP)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Avec Fleurance Nature fêtez votre Anniversaire* : Jour Mois Année 19

Pour un meilleur service, indiquez votre téléphone*

Pour un meilleur service et recevoir nos offres PRIVILÈGES :

Email* :

* Facultatif. Nous nous engageons à ne pas communiquer ces informations sans votre accord préalable.

▶ Je joins mon règlement par :

☐Chèque (à l'ordre de Fleurance Nature) ☐Carte bancaire :

N° :

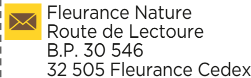
Date d'expiration :

Numéro de cryptogramme** :

**Pour valider votre paiement par carte bancaire, merci de noter les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, près de la signature.

Signature obligatoire du titulaire :

POUR COMMANDER



Fleurance Nature
Route de Lectoure
B.P. 30 546
32 505 Fleurance Cedex

05 62 06 14 48[1]
du lundi au vendredi de 8h à 18h
[1]Prix d'un appel local suivant opérateur (paiement par CB uniquement)



www.fleurancenature.fr
Paiement sécurisé.
Paiement par chèque possible.
Allez sur **CODE AVANTAGE** et tapez votre **code 8545**



*Offre découverte valable 1 mois en France métropolitaine, réservée aux nouveaux clients. Vous disposez d'un délai de rétractation de 30 jours pour retourner votre colis. Vos données sont traitées par notre société à des fins de gestion de votre compte client et de prospection. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant. Nous pouvons être amenés à communiquer votre adresse, sauf opposition de votre part immédiate sur papier libre ou ultérieure par écrit à Fleurance Nature. Pour recevoir votre cadeau sans commander, joignez un chèque de 5€ pour la participation aux frais de mise à disposition. Vous le recevrez dans un délai de 4 mois environ. Les produits composant un lot peuvent être vendus à l'unité par téléphone. Fleurance Nature - S.A.S au capital de 5 421 463€ - R.C.S. Auch 502 600 711. Siège social Route de Lectoure BP 30 546 - 32 505 Fleurance Cedex Tél : 05 62 06 14 48. Liste des ingrédients disponible sur le site internet.



GROSSESSE

Quelles sont les démarches à entreprendre avant la naissance de mon enfant ?

VOUS ÊTES ENCEINTE, PENSEZ DÈS MAINTENANT AU MODE DE GARDE DE VOTRE ENFANT ET RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES AIDES DE LA CAF AUXQUELLES VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE DROIT.

Les aides de la Caf

Pour prétendre à la prime à la naissance versée par la caisse d'Allocations familiales, vous devez déclarer votre grossesse avant la fin de la 14e semaine (3e mois environ) suivant la date présumée de début de grossesse.

Comment faire ?

Lors de votre premier examen prénatal, le médecin, ou la sage-femme, vous remet un document intitulé « premier examen médical prénatal ». Les deux feuillets bleus sont à adresser à la caisse d'Allocations familiales dont vous dépendez. À défaut, vous pouvez envoyer un certificat médical.

Si vous êtes déjà allocataire, vous pouvez effectuer cette déclaration dans l'espace « Mon compte » du caf.fr.

Si vos ressources vous y autorisent, le versement de la prime à la naissance vous permettra de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant. Elle s'élève à 923,08 euros et vous est versée au cours du 7e mois de grossesse pour chaque enfant à naître (deux fois cette somme pour des jumeaux, trois fois ce montant pour des triplés…).

Après l'accouchement, ne tardez pas à adresser par courrier l'acte de naissance de votre enfant à votre Caf, sinon le remboursement de la prime à la naissance pourra vous être réclamé.

Selon vos ressources, une allocation de base d'un montant de 184,62 euros pourra vous être versée chaque mois jusqu'aux 3 ans de votre enfant.

Le mode de garde

Si vous souhaitez que votre enfant soit gardé en crèche collective, renseignez-vous auprès de la mairie de votre ville pour savoir quand déposer le dossier. Le délai est variable selon les localités.

Si vous optez pour un(e) assistant(e) maternel(le) ou un(e) garde d'enfants



! IMPORTANT

Vous souhaitez bénéficier du complément mode de garde? Faites-en la demande dès le début de contrat avec votre assistant(e) maternel(le) ou votre garde à domicile.

à votre domicile, anticipez son recrutement afin de trouver sereinement la bonne personne qui s'occupera de votre enfant. Vous pouvez notamment consulter notre site www.mon-enfant.fr pour connaître les assistant(e)s maternel(le)s près de chez vous ou de votre lieu de travail.
Enfin, pendant votre grossesse, n'hésitez pas à estimer vos droits au complément de libre choix du mode de garde (Cmg) ou au complément de libre choix d'activité (Clca) de la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje): ces aides pourront peut-être vous être versées après la naissance de votre bébé afin de soulager les frais de garde. Rendez-vous sur caf.fr, rubrique «Les services en ligne».

EN SAVOIR PLUS

www.caf.fr; www.mon-enfant.fr

RSA

Bien remplir sa déclaration trimestrielle

Si vous bénéficiez du revenu de solidarité active (Rsa), vous devez impérativement remplir votre déclaration trimestrielle de ressources. En effet, sans cette déclaration, les versements seront interrompus. Pour ne pas risquer de vous tromper et pour ne rien oublier, suivez le guide!

Où et comment?

Dans un premier temps, vous recevez votre déclaration trimestrielle Rsa par courrier ou par mail vous invitant à télédéclarer sur le site caf.fr. Pensez alors à préparer votre numéro allocataire, votre code confidentiel et les ressources à déclarer.
Rendez-vous ensuite sur notre site à la rubrique «Mon compte» où vous devez indiquer: votre code postal, votre numéro allocataire, votre code confidentiel, vos jour et mois de naissance.
Une fois identifié(e), cochez la case «Mes démarches» (à gauche de l'écran) puis «Déclaration trimestrielle Rsa» et enfin la case «J'ai pris connaissance». Vous pouvez alors valider.
Laissez-vous ensuite guider par les écrans de saisie et les aides en ligne intégrées pour déclarer vos revenus perçus au cours des mois indiqués. Si vous n'avez pas de revenus, cochez la case «Absence de ressources» en fin de saisie.

Vérifiez bien le récapitulatif et n'oubliez pas de valider

Si vous utilisez le formulaire papier, vous devez le compléter et le renvoyer par courrier affranchi au tarif en vigueur, en utilisant obligatoirement l'enveloppe retour, jointe par la Caf à la déclaration trimestrielle de ressources.

Que déclarer?

Vous devez indiquer l'ensemble des ressources perçues par vous-même et votre conjoint, concubin ou pacsé, et les personnes présentes à votre foyer (y compris vos enfants à charge).
Il faut impérativement communiquer toutes vos ressources du trimestre. Ainsi, dans la rubrique «Si autres ressources», mentionnez: les revenus de stage ou de formation professionnelle, les revenus exceptionnels (prime de licenciement, de fin de contrat, rappels de salaires…), les indemnités journalières pour maladie ou maternité…
Indiquez bien vos ressources sur le mois où vous les percevez. Par exemple: si votre salaire de janvier est crédité sur votre compte début février, il doit être indiqué dans la case de février.
Vous n'avez pas besoin de déclarer les autres prestations versées par la Caf (allocations familiales, allocation logement…).
Attention! Il ne faut pas attendre de recevoir le formulaire de ressources pour signaler à votre caisse un changement de situation professionnelle, familiale ou de conditions de logement pour vous-même ou un membre de votre foyer.

CITOYENNETÉ

À quoi sert **un maire ?**

BIENTÔT LES ÉLECTIONS MUNICIPALES… AVANT DE GLISSER VOTRE BULLETIN DANS L'URNE, VOICI LES RÉPONSES AUX QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR CE PERSONNAGE CENTRAL DE LA VIE POLITIQUE LOCALE.



Indemnités du maire, du village à la grande ville[1]

Au 1er janvier 2013, la France est divisée en 36 681 communes. 31 590 d'entre elles comptent moins de 2 000 habitants et seulement 11 en comptabilisent plus de 200 000.

Comment le maire est-il désigné ?

Aux élections municipales, on ne vote pas pour un maire mais pour une liste. « *La liste qui remporte le plus de voix se voit attribuer environ les deux tiers des sièges au conseil municipal. Le reste des sièges revient aux autres listes, en proportion du nombre de voix obtenues. Une fois que le conseil municipal est en place, c'est lui qui élit le maire* », explique l'Association des maires de France (AMF). En toute logique, c'est la personne qui figurait en tête de la liste gagnante qui est élue.

Pourquoi dit-on qu'il a une double « casquette » ?

Parce qu'il ne se contente pas d'agir pour le compte du conseil municipal, il est aussi représentant de l'État sur le territoire de la commune. « *À ce titre, le maire est officier d'état civil : il célèbre les mariages, enregistre les décès et les naissances. Il organise aussi toutes les élections* », souligne l'AMF.

Dans la commune, quelles sont ses fonctions ?

Chaque année, un budget est voté par le conseil municipal qui prévoit les grandes catégories de dépenses et les recettes (notamment l'impôt). « *Une fois que le budget a été voté, le maire a la capacité d'engager les dépenses pour le compte de la commune. Certaines dépenses sont obligatoires : celles concernant l'entretien des bâtiments scolaires et de la voirie. Toutes les autres dépenses sont facultatives, celles notamment concernant le sport, la culture, la petite enfance, etc. Elles relèvent de choix politiques, en fonction de la vision que le maire a pour sa commune* », précise l'AMF.

Quelles sont les aptitudes requises pour être maire ?

Le maire doit avoir de bonnes dispositions relationnelles car il est souvent sollicité par ses administrés. « *Il joue parfois le rôle d'une assistante sociale ! Il doit être capable de gérer du personnel, comme un chef d'entreprise : une municipalité compte des fonctionnaires territoriaux, employés dans les écoles et les espaces verts, au sein de la mairie. Enfin, il doit savoir entretenir des relations avec les représentants du département, de la Région, des communes voisines* », rappelle l'AMF.

Combien gagne-t-il ?

Être maire, ce n'est pas une profession, on ne perçoit donc pas de salaire mais une indemnité, qui varie selon la taille de la commune. « *Dans l'immense majorité des cas, l'indemnité ne suffit pas pour vivre. Il faut garder sa profession à côté, ce qui est très compliqué car le travail de maire prend énormément de temps. Ou bien être à la retraite* », assure l'AMF. **Emma Laroche**

1. Source : Association des maires de France.

EN SAVOIR PLUS

www.amf.asso.fr

BON À SAVOIR

La Caf, partenaire essentiel des communes

Le maire, ou son adjoint chargé de l'enfance, travaille avec la Caf qui est associée dans les projets et le montage de crèches et passe des conventions pour leur financement. Il en va de même pour les centres de loisirs. La Caf accorde l'agrément pour les différents équipements d'accueil des enfants. Les décisions de la Caf impactent directement l'action du maire.





PARTAGE

Dîner ensemble autour d'une table, un moment fort pour la famille

ON EST PARFOIS TENTÉ DE FAIRE L'IMPASSE SUR LE REPAS EN COMMUN ET DE LAISSER CHACUN GRIGNOTER DANS SON COIN. DOMMAGE, CAR ON SE PRIVE D'UNE EXPÉRIENCE QUI RENFORCE LE FOYER.

S'installer dans le canapé devant la télévision, chacun avec son plateau sur les genoux, pourquoi pas de temps en temps ! Mais il serait dommage que cela devienne la seule modalité du repas du soir. « *Une famille gagne beaucoup à s'asseoir ensemble autour d'une table*, insiste la psychologue Nicole Fabre[1]. *La table en elle-même est rassembleuse et créatrice de liens : par la disposition qu'elle impose aux convives, elle incite à échanger, se regarder. Bien plus que si l'on est rangé côte à côte dans un canapé ou, pire encore, retiré chacun dans sa pièce !* » Et, quand on dîne à table, on dispose un couvert, on concocte un vrai repas même si ce n'est pas de la grande cuisine. « *Chacun sent que du soin a été apporté à la préparation de ce moment, par un ou plusieurs membres de la famille, pour les autres. Cette certitude qu'il existe une attention aux autres, de la solidarité au sein de la famille est très rassurante. On fait partie d'un groupe sur lequel on peut compter* », détaille la spécialiste. Évidemment aussi, le dîner pris à table est plus équilibré que des grignotages avalés au gré de ce que l'on trouve dans le réfrigérateur ou dans les placards. Un bon point pour la santé !

Créer des conditions favorables

Mais attention, le dîner de famille peut facilement virer à la catastrophe, aux cris et disputes. « *Pour qu'il soit réussi et que la famille en tire un bénéfice, cela nécessite de vrais efforts de la part des parents. Ils doivent essayer de créer des conditions favorables* », assure Nicole Fabre. Comment ? En veillant par exemple à ce que chacun puisse s'exprimer sans qu'on lui coupe la parole. En évitant d'utiliser ce temps pour régler des comptes, notamment autour du travail scolaire ou des sorties : il sera toujours temps de le faire, en tête à tête avec l'intéressé, après le dîner. En ne se focalisant pas sur ce que chacun goûte ou ne mange pas : si l'un n'aime pas le poisson et touche à peine à son assiette un soir, inutile d'en faire tout un drame, il mangera mieux au repas suivant. Plus l'atmosphère créée sera sereine, moins les conflits émergeront pour un oui ou pour un non ! **E. L.**

1. Coauteur de *Et comment va la famille ?* (éd. De Boeck).



Quelques règles de bonne conduite

Le repas en commun peut être l'occasion de transmettre à ses enfants quelques règles du bien-vivre ensemble.

- On vient à table sans traîner quand on vous appelle. Une question de respect pour ceux qui ont préparé le repas.
- On aide à débarrasser. Dans une famille, les uns ne sont pas les esclaves des autres ! Chacun contribue aux tâches communes.
- On participe régulièrement à la préparation du repas. Une excellente occasion d'apprendre des rudiments de cuisine et de gagner en autonomie.

VOS ENFANTS ONT DE **0 À 6 ANS** CES QUESTIONS VOUS INTÉRESSENT



Les réponses à vos questions

SPÉCIALISTE DES RELATIONS ENTRE PARENTS ET ENFANTS, LA PSYCHOLOGUE ANNE GATECEL VOUS AIDE À TROUVER DES SOLUTIONS POUR GÉRER LES CONFLITS ET RÉTABLIR LA COMMUNICATION AU SEIN DE LA CELLULE FAMILIALE.

ANNE GATECEL **PSYCHOLOGUE,** AUTEUR DE *PSYCHOSOMATIQUE RELATIONNELLE ET PSYCHOMOTRICITÉ* (ÉD. HEURES DE FRANCE).

« Mon fils de 6 ans est au CP, sa maîtresse se plaint qu'il ne tient pas en place. Que puis-je faire ? » ALICE (67)

Première chose à vérifier : dort-il assez ? Beaucoup d'enfants sont de vraies piles électriques à l'école parce qu'ils se couchent trop tard. Peut-être faut-il aussi davantage le cadrer, lui poser des limites. S'il ne peut pas faire tout ce qu'il veut à la maison, il aura moins de mal à supporter les contraintes scolaires. Essayez aussi de jouer avec lui : vous pourrez l'inciter à aller au bout du jeu commencé et à ne pas l'abandonner en route. Un bon moyen d'améliorer ses capacités d'attention. Emmenez-le régulièrement au parc ou en balade dans la nature pour qu'il puisse se défouler.

« Ma fille de 4 ans se touche très souvent le sexe, elle se frotte contre sa chaise. C'est gênant... » STÉPHANIE (11)

Son attitude n'a rien d'anormal. Elle est à l'âge où elle découvre son corps et le plaisir que peuvent lui procurer certaines zones quand elle les touche. Il ne faut donc surtout pas lui dire qu'elle est sale ou vilaine, cela pourrait la culpabiliser et gêner plus tard la mise en place d'une sexualité épanouie. Quand vous voyez qu'elle commence à se toucher, contentez-vous de lui conseiller d'aller dans sa chambre. Pas du tout pour la punir mais parce qu'elle y sera plus tranquille. C'est ainsi que vous lui apprendrez petit à petit la notion d'intimité, essentielle.



VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

N'HÉSITEZ PAS À LES POSER

› PAR COURRIEL :
questiondenfants@voila.fr

› PAR COURRIER :
Magazine *Vies de famille*
Prisma Creative Media
13, rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex

LA QUESTION CLÉ

« À 6 mois, mon bébé ne fait toujours pas ses nuits, nous sommes épuisés... » FLORENCE (74)

Commencez par vérifier auprès de votre pédiatre que votre tout-petit ne souffre pas d'un problème de reflux : les remontées acides sont très douloureuses et peuvent largement suffire à perturber ses nuits. Une fois cette hypothèse écartée, votre mission va consister à créer un environnement favorable à son sommeil. Assurez-vous que sa chambre est suffisamment sombre, ainsi, il ne risquera pas de confondre la nuit avec le jour. Évitez une ambiance trop bruyante, baissez le son de la télévision si vous la regardez dans la pièce d'à côté... S'il s'endort avec une sucette et qu'elle tombe durant la nuit, il doit la retrouver facilement lors de ses micro-réveils – qui sont tout à fait normaux. Fixez-la à son pyjama avec une attache pas trop longue et placée le plus bas possible par rapport au cou pour prévenir tout risque d'étranglement. Au moment du coucher, prenez tout le temps nécessaire afin de rassurer votre enfant et de le mettre en condition pour un endormissement paisible. Bercez-le quelques minutes avant de le reposer dans son lit, chantez-lui une chanson douce... Le bébé a besoin de cette transition tout en tendresse pour s'abandonner tranquillement au sommeil.

« Mon fils de 2 ans me donne des coups de pied quand il est en colère, comment réagir ? » AÏDA (26)

Surtout, ne cédez pas à la tentation d'en rire parce que vous êtes amusée par votre petit bagarreur ! Taper les autres, ses parents en particulier, c'est absolument interdit, il doit l'intégrer dès le plus jeune âge. Quand il vous donne un coup de pied, n'hésitez pas à lui saisir le pied, à hausser le ton pour lui dire « non ». Expliquez-lui qu'il a parfaitement le droit d'être en colère mais en aucun cas de frapper. Si besoin, isolez-le dans sa chambre, le temps qu'il se calme. Une erreur à éviter absolument : répondre à son coup de pied par une tape ou une fessée. Vous ne pouvez pas lui enseigner que la violence physique est prohibée, tout en y ayant recours vous-même, ce serait totalement incohérent !

« La nounou de ma fille de 18 mois est très froide, ne me raconte rien. Cela me met mal à l'aise... » ANNE-LAURE (43)

Si elle ne vous dit pas un mot sur la journée de votre enfant, c'est non seulement frustrant pour vous mais aussi perturbant pour votre fillette : elle peut en effet avoir la sensation qu'il existe un mur entre le monde de la maison et celui de la nounou. Il est donc essentiel de trouver le moyen d'amorcer un dialogue avec elle. Peut-être est-elle tout simplement timide ou peu rodée à la communication. À vous de lui montrer l'exemple ! Le matin, racontez-lui comment s'est passée la soirée de votre fille, sa nuit... Des habitudes d'échange pourront ainsi s'installer. Et si vraiment elle déteste parler, fournissez-lui un petit cahier sur lequel elle pourra noter les événements importants de la journée.

▸ PLUS DE QUESTIONS, PLUS DE RÉPONSES
www.social-sante.gouv.fr (rubrique « Famille »); www.securite-sociale.fr (rubrique « Famille »)



ÉQUILIBRE

Réussir à concilier toutes ses vies !

VIE PROFESSIONNELLE, VIE FAMILIALE MAIS AUSSI VIE PERSONNELLE... IL EST DIFFICILE D'HARMONISER TOUS LES ASPECTS DE SON QUOTIDIEN. MODE D'EMPLOI POUR Y PARVENIR.

PAR ISABELLE GRAVILLON



Comment «assurer» au travail, auprès de ses enfants et dans son couple, sans pour autant renoncer à son épanouissement personnel? Un défi des plus complexes! Voici nos 6 conseils pour s'en sortir.

1

Hiérarchiser ses priorités

Parce que nous devons assumer en parallèle une multitude de rôles – professionnel, parental, amoureux, amical, social, etc. –, la liste des tâches à accomplir en une journée est vertigineuse! La solution? «*Faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire, l'urgent et ce qui peut attendre sans entraîner des conséquences trop graves*», suggère Émilie Devienne, coach[1]. Pour chacune des tâches figurant sur votre longue liste, posez-vous une question simple: que va-t-il se passer si je la remets à plus tard? Rien de tel que cet exercice un peu formel pour y voir plus clair dans vos priorités et détecter ce que vous ne pouvez absolument pas différer du reste. «*Par exemple, un frigo vide à remplir, le dentiste à consulter le jour même parce qu'on a mal aux dents détrôneront, bien sûr, la tarte aux pommes faite maison qu'on avait prévue pour le soir. Même si tout le monde en raffole!*», note la coach.

> « Les femmes ne doivent pas hésiter à déléguer les tâches domestiques »

2

Apprendre à anticiper

Vous aurez moins le sentiment de devoir sacrifier des pans entiers de votre vie si vous avez une bonne gestion du temps. «*En réalité, on ne peut pas apprendre à gérer le temps: une journée n'aura jamais que 24 heures… L'important est d'apprendre à se gérer soi dans le temps*», insiste Émilie Devienne. Ce conseil s'adresse surtout à ceux qui entretiennent avec lui une relation anarchique, se laissent porter par lui, se heurtent aux échéances sans les avoir prévues. Là encore, n'hésitez pas à opter pour un certain formalisme. Sur un planning, inscrivez les rendez-vous importants du trimestre: entretien annuel d'évaluation, anniversaire de mariage, etc. Pour chacun d'eux, notez des rappels dans votre agenda trois semaines, deux semaines et une semaine avant l'échéance. C'est à chaque fois l'occasion d'un bilan: qu'est-ce que j'ai déjà fait pour m'y préparer, qu'est-ce qu'il me reste à faire?

3

Renoncer au perfectionnisme

Évidemment, vous rêvez d'être un parent parfait, de connaître une réussite fulgurante au travail, de battre des records sportifs, de vivre une relation de couple à la fois torride et solide! «*Il faut se dégager de ces images de perfection que nous vantent en permanence les médias. Ces superwomen et supermen n'existent pas dans la vraie vie, ils ne sont que des représentations de la réalité, de belles histoires qu'on nous raconte. En prendre conscience, cela allège la pression*, encourage la coach. *Donnez-vous simplement l'autorisation d'être vous-même, avec vos qualités et vos défauts. Acceptez de ne pas tout réussir, de faire des arbitrages et de délaisser parfois votre métier ou votre famille, selon les moments.*» Surtout, dites-vous bien qu'il n'existe pas un modèle parfait de vie que l'on devrait adopter absolument. «*C'est à chacun de dessiner les contours de son existence, de décider la place qu'il veut accorder à sa réussite professionnelle, à sa famille, en fonction de ses valeurs*», précise Émilie Devienne.

TÉMOIGNAGES



«J'ai un métier prenant qui pourrait vite tout envahir. Comme je ne veux pas sacrifier ma vie de famille à mon travail, j'essaie d'être en permanence à l'écoute de mes enfants et de ma femme. Dès que je sens un besoin particulier, je n'hésite pas à décaler mes horaires pour être plus présent.»

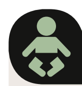
MATHIEU DAUMAS 33 ANS, RESPONSABLE D'UN MAGASIN DE PRÊT-À-PORTER, DEUX ENFANTS (8 ET 4 ANS).



4

Organiser le partage des tâches domestiques

Si vous voulez dégager du temps afin d'être disponible pour votre conjoint(e) et vos enfants, faire des choses pour vous, rester parfois un peu plus tard au bureau et donc soigner votre carrière, cela suppose que vous n'assumiez pas seul(e) le fonctionnement de la maison. Et là, nous nous adressons spécifiquement aux femmes puisqu'elles passent trois fois plus de temps que les hommes à faire le ménage, la cuisine, les courses ou gérer le linge, et deux fois plus à s'occuper des enfants[2]! «*Elles ne doivent pas hésiter à déléguer, sans culpabilité, même si elles ont le sentiment que les choses seront moins bien faites, même si plus ou moins consciemment elles ont l'impression de perdre un peu de pouvoir*», insiste Émilie Devienne. Confier une mission à un enfant, c'est lui apprendre l'autonomie, la responsabilité, lui faire prendre conscience de son rôle indispensable dans la famille. Impliquer son conjoint dans la sphère domestique, c'est lui donner une chance de montrer qu'il déborde de compétences qu'il ignorait peut-être lui-même!



CRÈCHE D'ENTREPRISE

L'initiative de la Caf du Nord

En 2005, soucieuse d'aider son personnel à mieux concilier vie privée et vie professionnelle, la Caf du Nord l'a interrogé pour connaître ses attentes. «*Les salariés ont exprimé une demande qui portait sur la création d'une crèche d'entreprise, au sein même des murs de la Caf*», raconte Joël Harlaux du département RH de la Caf du Nord. Les arguments avancés? La possibilité d'aller voir leur enfant pendant une pause, d'être sur place s'il est malade... En août 2006, la Cafarandole ouvre donc ses portes. «*Les deux tiers des quinze places sont réservées aux salariés de la Caf de Lille, le dernier tiers est attribué à des enfants des villes de Lille, Hellemmes et Lomme. Cela permet d'ouvrir la Caf sur la cité*», insiste Joël Harlaux. Autre particularité : durant les vacances scolaires, la Cafarandole accueille les grands frères et sœurs jusqu'à 6 ans. De quoi soulager les parents d'un énorme problème d'organisation.

QUELQUES **CHIFFRES**

Selon le baromètre de l'Observatoire de la parentalité en entreprise:
93% des parents salariés jugent important l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle;
76% jugent que leur entreprise fait peu de choses pour les aider;
45% se disent mal écoutés par leur entreprise quand ils évoquent cette préoccupation;
31% attendent des règles simples, comme ne pas programmer les réunions tôt le matin et tard le soir.

DES SITES À VISITER

www.mamantravaille.fr est dédié aux mères actives (mais les pères peuvent le consulter, bien sûr!), entièrement consacré aux bonnes pratiques pour mieux concilier vie professionnelle et vie familiale. On y trouve des témoignages, des conseils, des interviews de coachs et d'experts et toute l'actualité sur cette thématique. Sans oublier des billets d'humeur qui aident à dédramatiser la parentalité quand on travaille. Deux autres sites consultables : **www.social-sante.gouv.fr** rubrique «Famille» **www.observatoire-parentalite.com**

CRÉER UNE CRÈCHE

Pour encourager l'implantation d'une crèche dans votre entreprise, la Caf édite une brochure qui détaille les aides pour le montage d'un tel projet ainsi que les circuits de financement. N'hésitez pas à en parler à vos responsables. **www.caf.fr/sites/default/files/caf/741/guide_creches_entrep.pdf**





«J'ai besoin de temps coupés des obligations familiales, c'est mon oxygène! Je sors, je vais au cinéma, au théâtre. Cette vie culturelle m'enrichit et enrichit aussi la relation avec mes enfants. C'est donc sans culpabilité que je les confie régulièrement à leurs grands-parents, une amie ou leur papa.»

ANNE-MATHILDE DE COURCY 42 ANS, INFIRMIÈRE, DEUX ENFANTS (7 ANS ET DEMI ET 6 ANS).

« Accordez-vous des pauses détente avec vos proches »



Privilégier la qualité des relations

Votre principale frustration est de ne pas réussir à passer assez de temps en tête à tête avec votre conjoint, avec vos enfants ou vos amis ? Vous craignez que les relations n'en souffrent, qu'elles ne s'appauvrissent ? Or, cela n'a rien d'inéluctable… à certaines conditions. «*Quand on est avec ses proches, il s'agit d'être vraiment là, présent pour eux, sans se laisser détourner par son téléphone portable qui sonne ou les mails que l'on consulte d'un œil sur son smartphone. Il est important aussi d'être dans une écoute véritable. Ainsi, votre enfant, votre conjoint ou votre ami se sentira entendu, pris en considération. Il ne sera pas dans la frustration, le besoin de provoquer pour se faire remarquer. Résultat, les malentendus seront moins nombreux, les sources de conflits aussi et les relations apaisées et harmonieuses*», encourage Émilie Devienne.

Prendre du temps pour soi

Une partie de football entre copains, un hammam avec des amies, une soirée en solitaire, ne vous interdisez pas systématiquement ces plaisirs… même si une petite voix au fond de vous tente de vous culpabiliser et vous serine que vous êtes une mère, un père, un conjoint inconséquent ! «*Ce temps que vous aurez pris pour vous est bénéfique, il vous protège de l'implosion. Être toujours dans le don de soi, voire le sacrifice, cela conduit tôt ou tard à en vouloir à son entourage, à le lui reprocher, alors que souvent il n'en demandait pas tant*», prévient Émilie Devienne. Et puis, comment réussir à mener de front toutes ses vies si on ne s'occupe pas parfois de soi, si on ne se ressource pas ?

1. Auteur de *50 Lois des femmes qui réussissent* (éd. L'Archipel) et de *L'Entreprise mode d'emploi* (éd. Larousse).
2. Source : Enquête *Emploi du temps* (2009-2010, Insee).

INTERVIEW MYLÈNE MOAL

Conseiller technique à la Caf du Finistère, Mylène Moal nous explique la charte de l'Observatoire de la parentalité en entreprise.

La signature de cette charte en 2009 a-t-elle marqué le début de la prise en compte de la parentalité au sein de la Caf du Finistère ?

Voilà plusieurs années que nous nous intéressions à cette problématique et nous avions déjà mis en place des mesures allant dans ce sens. Notamment des horaires flexibles : chacun peut gérer ses horaires, du moment qu'il effectue les heures prévues, et est présent au moins deux heures le matin et deux heures l'après-midi et travaille sur une plage allant de 7 h 15 à 19 heures. La Caf s'était aussi associée à la création d'une crèche interentreprise avec des berceaux réservés pour ses salariés. C'est en travaillant sur ce projet que les entreprises concernées ont signé cette charte de l'Observatoire de la parentalité en entreprise.

Quelles en ont été les retombées bénéfiques ?

Être signataire de cette charte, cela oblige à poursuivre notre réflexion et à prendre de nouvelles initiatives. Ainsi, le protocole d'horaires variables de la Caf du Finistère prévoit qu'aucune réunion ne se termine après 17 heures. Le thème de la conciliation des temps est obligatoirement abordé au cours de l'entretien annuel d'évaluation : si le salarié évoque un besoin dans ce domaine, le manager se rapproche du service Conseil et Accompagnement pour trouver des solutions à lui proposer. Les cadres sont sensibilisés aux problématiques de conciliation des temps. Enfin, une réflexion est en cours sur le développement du télétravail.



« Avec mon mari, nous avons mis en place une organisation rigoureuse et un partage équilibré. Le matin, il s'occupe des enfants et les emmène à l'école ; le soir à partir de 19 heures, c'est moi qui suis avec eux. Et là, je suis injoignable au téléphone, je suis à 100 % présente pour eux ! »

FLORENCE HADDAD 38 ANS, CRÉATRICE D'UNE BOUTIQUE EN LIGNE, DEUX ENFANTS (9 ET 5 ANS).



CARTE ENFANT FAMILLE

Voyagez **moins cher !**

La carte Enfant Famille permet de bénéficier de tarifs réduits à la SNCF dans les trains à réservation obligatoire (TGV, Corail Téoz, Lunéa et Corail de nuit) : de 25 % garantis jusqu'à 50 % selon les places disponibles. Elle s'adresse aux familles avec un ou deux enfants à charge âgés de moins de 18 ans. Pour en bénéficier, les ressources du foyer ne doivent pas dépasser un certain plafond, disponible sur caf.fr. Munissez-vous de votre numéro d'allocataire et de votre mot de passe et rendez-vous sur le site Internet carte-enfant-famille.voyages-sncf.com. La SNCF facture des frais de dossier de 15 euros pour l'ensemble de la famille. La carte Enfant Famille est valable pendant trois ans à compter de la date d'émission, sans dépasser la date du 18e anniversaire des enfants bénéficiaires.

PROTECTION SOCIALE

Pour les plus vulnérables

Le forum mondial de la Sécurité sociale, qui s'est tenu à Doha au Qatar, a permis aux 338 organisations membres, issues de 159 pays, de réaffirmer le principe d'une protection sociale accessible à tous. Les débats ont montré l'efficacité des TMC (transferts monétaires conditionnels), un système de subventions proposé aux foyers les plus vulnérables à condition qu'ils répondent à certaines exigences : suivi sanitaire ou scolaire des enfants, vaccination. Jean-Louis Deroussen, président du conseil d'administration de la Caisse nationale des allocations familiales, a confirmé que « *les TMC constituent un outil pour investir dans l'éducation et la santé* », notamment en Amérique du Sud et en Indonésie.

LE CHIFFRE

18 %

des parents choisissent un(e) assistant(e) maternel(le) agréé(e) comme mode de garde principal, en semaine de 8 heures à 19 heures.





MATERNITÉ

La France toujours aussi féconde

L'Observatoire de la petite enfance a publié son huitième rapport où, pour 2012, il note le maintien d'un fort taux de fécondité (2,08). Il souligne aussi le nombre important d'enfants âgés de moins de 3 ans : 2,4 millions. 64 % des familles avec au moins un enfant âgé de moins de 3 ans sont des couples avec deux parents actifs ou des familles monoparentales avec un parent actif. La capacité d'accueil théorique pour tous les modes de garde est de 52,2 places pour 100 enfants âgés de moins de 3 ans. Enfin, l'Observatoire note que seuls 27 % des pères demandent à bénéficier du Clca, complément de libre choix d'activité.

EN SAVOIR PLUS www.caf.fr

! EN BREF

ALERTE

Les caisses d'Allocations familiales mettent en garde les particuliers contre des courriels frauduleux envoyés au nom de l'organisme, pour inciter leurs destinataires à délivrer leurs données bancaires.

ÉCOLIERS EN BAISSE

À la rentrée 2012, plus de 2,5 millions d'enfants âgés de 2 à 6 ans ont été scolarisés sur l'ensemble du territoire, soit un tout petit peu moins qu'à la rentrée 2011 [1].

JUSTIFICATIFS EN LIGNE

Les évolutions du site caf.fr vous permettent désormais de transmettre les pièces justificatives nécessaires à l'étude de vos droits, via l'espace « Mon compte », puis « Mes démarches ». Pensez-y !

1. Source : Éducation nationale. http://www.education.gouv.fr/cid57111/l-education-nationale-en-chiffres.html



VIESDEFAMILLE.FR

Votre site Internet **évolue**

Depuis novembre dernier, votre site viesdefamille.fr s'est modernisé. En plus d'une série vidéo *T'as tout faux!*, spécialement créée pour «tordre le cou» à certaines idées reçues sur les caisses d'Allocations familiales, le site se décline désormais autour de cinq rubriques (Famille, Logement, Vie quotidienne, Solidarité, Étudiant) alimentées quotidiennement en informations nouvelles, vérifiées et approuvées par votre Caf. Viesdefamille.fr vous permet aussi, si vous le désirez, de recevoir chaque mois une sélection des nouveaux articles parus sur le site. Il suffit pour cela de communiquer votre adresse mail à votre Caf. Dernière innovation: renseignez, dans le cadre prévu à cet effet dès la page d'accueil, votre code postal afin d'accéder directement aux informations départementales que votre caisse d'Allocations familiales souhaite vous communiquer. À portée de clics, vous disposez donc d'un site plus moderne et plus proche de vous.

LE CHIFFRE

79

milliards d'euros de prestations ont été versés par la Caf en 2012, dont 53,4 pour les familles et 25,6 pour lutter contre la précarité.

MON-ENFANT.FR

Tout sur les modes de garde des petits

Le site mon-enfant.fr rassemble sur tout le territoire la quasi-totalité des lieux d'accueil du jeune enfant. Plusieurs modes de recherche permettent de trouver facilement un(e) assistante maternel(le) ou une structure d'accueil près de chez soi ou de son lieu de travail. Les résultats s'affichent sur une carte ou dans une liste. Un outil de simulation de droits à la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) et du coût de l'accueil en crèche viennent compléter l'information. Les familles disposent d'un véritable outil pour choisir entre une réduction ou une cessation d'activité, l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le) agréé(e), d'un(e) employé(e) à domicile ou le recours à une crèche.



ACQUISITION D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

La Sécu aide au financement

Accordée sur dossier, valable une année puis renouvelable, l'Acs consiste en une attestation-chèque de 100 à 500 euros. Elle dispense de l'avance des frais chez un médecin et des dépassements d'honoraires. En plus de l'aide pour la cotisation d'une mutuelle, elle donne droit à des tarifs réduits sur le gaz et l'électricité. Au 1er juillet 2013, le plafond de ressources pour une personne résidant en France métropolitaine est de 11 600 euros, 12 911 euros en outre-mer. Pour un foyer de deux personnes en métropole, il s'élève à 17 401 euros, 19 367 euros en outre-mer.

EN SAVOIR PLUS www.caf.fr; www.ameli.fr



EN BREF

RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK

Cette année encore, la Caf renforce sa relation de proximité avec ses jeunes allocataires (18-25 ans) en leur offrant un accès facile et rapide à toutes les informations relatives au logement étudiant. Rendez-vous sur facebook.com/cafetudiants.

CONTACT PRIVILÉGIÉ

Vous aussi, tissez un lien privilégié avec votre Caf, communiquez-lui votre adresse mail. Toutes vos démarches en seront simplifiées.

EN LIGNE

Sur le site caf.fr, vous pouvez déclarer vos ressources, un changement de situation familiale ou professionnelle, déposer une demande d'aide au logement, télécharger un formulaire, obtenir une attestation de paiement…



ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Téléphones portables pour les enfants : attention danger

Dans son rapport « Radiofréquence et santé », publié l'automne dernier, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande « *l'usage modéré* » du téléphone portable pour les enfants, plus sensibles aux ondes électromagnétiques que les adultes. Dominique Gombert, directeur de l'Anses, précise : « *Nous n'interdisons pas mais nous déconseillons l'usage du portable pour les plus jeunes.* » Il rappelle que le souci de protéger les enfants des ondes émises par les téléphones portables est inscrit dans la loi Grenelle 2 de 2010. Un article stipule même que « *la vente d'équipements radioélectriques dont l'usage est spécifiquement dédié aux enfants de moins de 6 ans peut être interdite par arrêté du ministre chargé de la Santé, afin de limiter l'exposition excessive des enfants* ». Les ministères de la Santé et de l'Écologie ont promis « *d'étudier les recommandations de l'Anses pour limiter l'exposition individuelle des publics de jeunes enfants et adolescents* ». Une étude d'envergure, baptisée « Mobikids », vient d'être lancée dans treize pays européens pour étudier un éventuel lien entre exposition aux ondes et tumeurs cérébrales. Les résultats ne sont pas attendus avant trois ans pour l'ensemble des pays. Enfin, l'agence souligne que « *l'interdiction du portable dans les écoles et les collèges, inscrite dans la loi de juillet 2010, est peu mise en œuvre* ».

EN SAVOIR PLUS
www.anses.fr

LOGEMENT

Selon l'Insee, un tiers des habitations en France métropolitaine est occupé par une personne seule.



CONTRE LE PALUDISME

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) vient de rendre public un nouveau plan d'action antipaludique. Priorité : l'obtention d'un vaccin capable de réduire de 75 % le nombre de cas et éliminer, d'ici à 2030, cette maladie à l'origine de 660 000 décès annuels.

PRÉVENTION

Brossage des dents : 2 fois par jour, ça suffit !

L'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) considère désormais que deux brossages des dents chaque jour suffisent à une bonne hygiène dentaire. En effet, puisque la plaque dentaire, responsable des caries, met douze heures pour se régénérer, le brossage de la mi-journée se révèle inutile. Selon une étude, les anciennes recommandations (un brossage de trois minutes, trois fois par jour) n'étaient de toute façon suivies que par un Français sur quatre. En revanche, l'UFSBD recommande de mâcher un chewing-gum (sans sucre) après le déjeuner : la mastication génère une salive plus chargée en bicarbonates qui aident à protéger l'émail.

EN SAVOIR PLUS
www.ufsbd.fr



21 MARS

Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale

En France, la loi affirme que la discrimination « *en raison de l'origine, du sexe, de la situation de famille, de l'appartenance ou non-appartenance à une ethnie, une nation, une race ou une religion déterminée* » doit être punie.



Chouette la Nuit - 400 g/m²

De nouvelles inspirations… pour votre maison !

www.francoisesaget.com

Toutes les éponges sont 100% coton



- 2 serviettes rouges 50 x 90 cm - Réf. **96608** — 5€95 ~~15€80~~
- 2 serviettes grises 50 x 90 cm - Réf. **96609** — 5€95 ~~15€80~~
- Drap de bain gris 70 x 130 cm - Réf. **10014** — 5€95 ~~15€90~~
- Drap de bain rouge 70 x 130 cm - Réf. **10083** — 5€95 ~~15€90~~
- 4 gants bicolores 15 x 21 cm - Réf. **96125** — 5€95 ~~12€~~
- Tapis de bain 50 x 70 cm - Réf. **10056** — 5€95 ~~18€~~

Offre découverte Tout à 5€95

OFFRE VALABLE 1 MOIS

GARANTIE SATISFAITE OU REMBOURSÉE

Douceur d'Afrique - 400 g/m²



Drap de bain granit 70 x 130 cm - Réf. **10597** — 5€95 ~~15€90~~



Drap de bain ivoire 70 x 130 cm - Réf. **10685** — 5€95 ~~15€90~~



2 serviettes bicolores 50 x 90 cm - Réf. **92584** — 5€95 ~~15€80~~



4 gants bicolores 15 x 21 cm - Réf. **91757** — 5€95 ~~12€~~

Les Ensoleillés



3 torchons 50 x 60 cm - Réf. **41316** — 5€95 ~~15€~~

Encre de Chine - 400 g/m²



- Drap de bain 70 x 130 cm - Réf. **13800** — 5€95 ~~16€50~~
- 2 serviettes 50 x 90 cm - Réf. **93779** — 5€95 ~~17€~~
- 4 gants 15 x 21 cm - Réf. **93780** — 5€95 ~~13€~~

Mistigri - 400 g/m²



- Drap de bain 70 x 130 cm - Réf. **14219** — 5€95 ~~16€50~~
- 2 serviettes 50 x 90 cm - Réf. **90930** — 5€95 ~~17€~~
- 4 gants 15 x 21 cm Réf. **90580** — 5€95 ~~13€~~

Palais des Rêves - 400 g/m²



- Drap de bain prune 70 x 130 cm - Réf. **12882** — 5€95 ~~15€90~~
- Drap de bain rose 70 x 130 cm - Réf. **12815** — 5€95 ~~15€90~~



- 2 serviettes bicolores 50 x 90 cm - Réf. **90719** — 5€95 ~~15€80~~
- 4 gants bicolores 15 x 21 cm - Réf. **90720** — 5€95 ~~12€~~

Salade d'Agrumes



3 torchons 50 x 60 cm - Réf. **41496** — 5€95 ~~15€~~



3 essuie-mains 50 x 60 cm - Réf. **41510** — 5€95 ~~17€70~~

Vous souhaitez recevoir des informations sur votre commande ou nos garanties, contactez nous au 02 99 91 40 80 (prix d'un appel local). Si à réception de votre commande, vous n'étiez pas entièrement satisfaite par certains articles, vous pouvez les renvoyer (au plus tard dans les 14 jours francs qui suivent). Ils vous seront remboursés sans aucune discussion, sans frais ni pénalités. Certains articles vous sont proposés sous forme de lots. Il vous est cependant possible de les acquérir à l'unité au prix tarif 2014.

Bon découverte 36790

Pour commander par téléphone : au **0 892 02 75 76*** du lundi au vendredi de 8h à 20h, le samedi de 8h à 18h. *0,34 € TTC/min variable suivant opérateur

Par courrier : j'indique mes nom et adresse et je renvoie mon Bon à : Françoise Saget - Service Presse - Les Fougerêts - BP 70003 - 56902 VANNES CEDEX 9

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. Nom

Prénom ____ Adresse ____

Code postal ____ Ville ____

Date de naissance (facultatif) jour mois année — N° de tél. (facultatif)

Par internet : www.francoisesaget.com/vpc

2 mois de facilité de paiement :

Je joins mon chèque aujourd'hui et je choisis la date de débit.

☐ A réception de mon colis ☐ Débit dans 2 mois**

Je préfère régler par carte bancaire — Date de validité

N°

Notez les 3 derniers chiffres du N° au verso de votre carte bancaire :

☐ Débit immédiat ☐ Débit dans 2 mois** **Sous réserve d'acceptation du dossier.

Je commande ci-dessous mes articles

	Nom de l'article	Réf.	Prix découverte	Qté	Total
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Je commande ici mes autres articles à Prix Tarif 2014					
7					

☐ Ma commande est égale ou supérieure à 25€, mes frais d'envoi sont GRATUITS. — GRATUITS au lieu ~~3€90~~

☐ Ma commande est inférieure à 25€, j'ajoute **3€90** de participation aux frais d'envoi. — .... €

Je peux commander d'autres articles sur papier libre. — **TOTAL de ma commande** .... €

☐ **Je préfère régler à réception de mon colis** au facteur ou au transporteur par chèque ou en espèces. Frais supplémentaires de contre-remboursement à domicile : **3,35€ à ajouter au TOTAL de ma commande.**

Cadeau

1 serviette à choisir parmi 5 (sans obligation d'achat)

Cochez votre choix ci-dessous

- ☐ Mistigri
- ☐ Palais des Rêves prune
- ☐ Encre de Chine
- ☐ Chouette la Nuit rouge
- ☐ Douceur d'Afrique ivoire

Pour recevoir ma serviette sans commander, je joins 3€90 de frais de livraison. **36780**